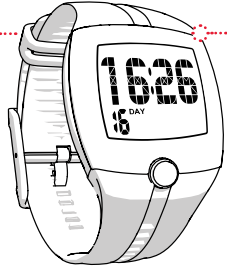


MERHABA,

Polar'ı seçtiğiniz için teşekkür ederiz! Bu kılavuzda, aktif ve daha sağlıklı bir hayata adım atmanızı sağlayacak egzersiz yardımcınızın temel kullanım bilgileri yer almaktadır.

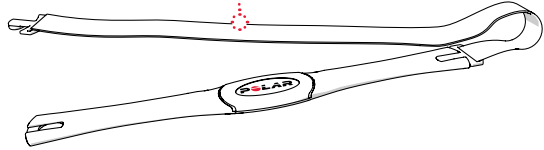


POLAR FT1/FT2 KALP ATIŞ HIZI İZLEME AYGITI

Kalp atış hızına dayalı egzersize ilk adımınızı atın ve hedef kalp atış hızı bölgenizde egzersiz yapmayı öğrenin.

POLAR KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Kalp atış hızı izleme aygıtında kalp atış hızınızı doğru ve gerçek zamanlı olarak almak için kalp atış hızı sensörünü göğüs hizasında vücudunuza sarıp sabitleyin.



Tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve bu kılavuzun en son sürümünü polar.com/support adresinden indirebilirsiniz. Eğitim videoları için polar.com/en/polar_community/videos adresini ziyaret edin.

FT1/FT2 HAKKINDA GENEL BİLGİLER

FT1/FT2 ile her şey tek bir düğme ile çalışır. Görünümler arasında geçiş yapmak, ayarları değiştirmek veya seçimleri onaylamak için kullanabilirsiniz.

Saat modunda, bir egzersiz (EXE) başlatmak, önceki egzersiz seanslarını (FILE) görmek veya bölge, saat, tarih, kullanıcı ayarlarını (ZONE, TIME, DATE, USER) düzenlemek için düğmeye gereken sayıda basın. Seçenek/değer görüntülenene ve yanıp sönmeye başlayana dek bekleyin.

Saat ekranına geri dönmek için düğmeyi basılı tutun.

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Bir egzersiz seansında, kalp atış hızı izleme aygıtınızı kalp atış hızı sensörünüze yaklaştırarak görünümler arasında geçiş yapabilirsiniz.

BAŞLARKEN

FT1/FT2 ile egzersize başlamadan önce gerçekleştirmeniz gereken birkaç işlem vardır.

Öncelikle, kalp atış hızı izleme aygıtınızı etkinleştirmek için düğmeyi bir saniye boyunca basılı tutun.

Ardından TIME (Saat) ve DATE (Tarih) ayarlarının yanı sıra hedef bölge sınırlarını ve yaşınızı girin*.



Doğru zorluk derecesinde egzersiz yaptığınızdan emin olmak için hedef kalp atış hızı sınırlarınızı ayarlayın.

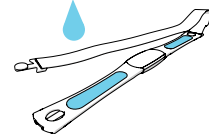


Ayrıca FT2 ile, doğru zorluk derecesinde egzersiz yapmanız için sizi yönlendirecek yaşa dayalı kalp atış hızı sınırlarını kullanmak için yaşınızı ayarlayabilirsiniz.

*Yalnızca FT2 kalp atış hızı izleme aygıtı için geçerlidir.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN GİYİLMESİ

1. Kalp atış hızı sensörünün bir ucunu elastik kayışa takın.
2. Arka taraftaki iki oluklu bölgeyi nemlendirin.



3. Kalp atış hızı sensörünü göğüs hizasında vücudunuza sarıp sabitleyin ve vücudunuza iyice oturacak şekilde ayarlayın.



4. Islak oluklu alanların derinize sıkıca oturduğunu, kalp atış hızı sensörünün üzerindeki metnin dikey konumda ve göğsünüzün ortasında olduğunu kontrol edin.

Her kullanımdan sonra kayışı musluk suyu ile yıkayın. Daha fazla bilgi için polar.com/support adresinde yer alan tam kapsamlı kullanım kılavuzuna bakınız.

FT1/FT2 İLE EGZERSİZ

EGZERSİZE HAZIRLIK...

1. Kalp atış hızı izleme aygıtını ve kalp atış hızı sensörünü üzerinize giyin. İzleme aygıtınızda etkileşime yol açabileceğinden yakınınızda (bir/üç metre mesafede) başka kalp atış hızı sensörleri bulunmadığından emin olun.
2. Saat modunda, EXE'nin (Egzersiz) görüntülenmesi için düğmeye bir defa basın.

Kayıt işlemi birkaç saniye içinde başlar. Kalp atış hızınız algılanana kadar kalp atış hızı simgesi yanıp söner. Kalp atış hızınız izleme aygıtı tarafından algılandığında, yakındaki diğer sensörler egzersiz bilgilerinizi etkilemeyecektir.

Egzersiz yaparken kalp atış hızınızı, seans süresini ve saati gerçek zamanlı olarak görebilirsiniz. Kalbinizin egzersize nasıl yanıt verdiğini öğrendiğinizde, her seans istediğiniz faydaları sağlayacaktır. Daha fazla bilgi için polar.com/support adresini ziyaret edin.

...EGZERSİZİ TAMAMLADIĞINIZDA

Egzersiz seansınızı durdurmak için düğmeye basın. STOP (Dur) görüntülenir ve kalp atış hızı izleme aygıtınız birkaç saniye içinde saat moduna döner.

TEKNİK ÖZELLİKLER

Kalp atış hızı izleme aygıtı ve kalp atış hızı sensörü banyo ve yüzme için uygundur (su geçirmezlik 30 m).

KALP ATIŞ HIZI İZLEME AYGITI

Pil tipi
Pil ömrü
Çalışma sıcaklığı
Bileklik kayışı
Arka kapak ve
bileklik kayışı tokası

CR2025
2 yıl (her gün 1 saat egzersiz)
-10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Termoplastik Poliüretan

Paslanmaz çelik
EU Yönergesi 94/27/EU ve ciltle doğrudan ve uzun süreli temas eden ürünlerden nikel salımı hakkında yapılmış olan 1999/C 205/05 numaralı değişikliğe uygundur.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Pil ömrü
Çalışma sıcaklığı
Konektör malzemesi
Kayış tokası
Kayış malzemesi

2.500 saat kullanım
-10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Poliüretan
Poliüretan
%46 Naylon, %32 Polyester,
%22 Doğal Kauçuk (Lateks)

Kalp atış hızı izleme aygıtındaki pil saatçilerde değiştirilebilir.

ÜRÜN DESTEĞİ



[polar.com/
support/FT1](http://polar.com/support/FT1)



[polar.com/
support/FT2](http://polar.com/support/FT2)

POLAR İLE BAĞLANTIDA KALIN



[facebook.com/
polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/
polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/
polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/
polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Üretici:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Faks +358 8 5202 300
www.polar.com

Polar ürünleri ve aşağıdaki teknolojiyi kullanan birçok spor ekipmanı ile uyumludur



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 ve FT2
HIZLI BAŞLANGIÇ KILAVUZU